

Enrollados de Carne Suroeste en Olla de Cocimiento Lento

1 cebolla mediana, picada
 2 1/2 libras de carne de res, sin grasa
 1 cucharadita de chile en polvo (chili powder)
 1 cucharadita de comino
 1 cucharadita de ajo en polvo
 3/4 cucharadita de sal
 2 pimentones verdes, picados
 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos
 con leves chiles verdes, sin escurrir
 Tortillas de harina de trigo
 Opcional, se puede servir con:

queso rallado
 Aguacate o guacamole
 Cilantro fresco picado
 Salsa

Coloque la cebolla en el fondo de la olla de cocimiento lento. Mezcle el chile en polvo, comino, ajo en polvo y la sal en un tazón pequeño. Espolvorear la mezcla de condimentos sobre la carne. Coloque la carne arriba de la cebolla en la olla. Verter los pimentones verdes y el tomate picado por encima. Cubrir.

Cocine 8 horas en lento o 5 horas en alto.

Deshebrar la carne. Cuele el líquido de las verduras si desea. Mezcle bien para incorporar carne deshebrada con las verduras.

Para servir, utilice una cuchara con ranuras para rellenar tortillas calientes como taco. Sirva con ingredientes que desee.

Adaptado de www.mccormick.com

Recuerde esta fecha...

Nuestro picnic anual de la Semana Mundial de Amamantar se llevará acabo en Kate Curley Park (situado en la esquina de Higbee Ave y Calle 10), en Idaho Falls el Viernes, 03 de Agosto de 11 a.m.-1:00p.m. Habrá comida, juegos, premios y puestos de vendedores. Mas detalles adicionales en nuestra siguiente edición.

Servicios de Transporte

The Targhee Regional Public Transportation Authority (TRPTA) ahora tiene una parada programada en el Distrito de Salud Pública del Este de Idaho en Idaho Falls. Esta parada se encuentra en la Ruta Amarilla. Hay varias paradas en este lugar de Lunes a Viernes. Si necesita transporte de / para sus citas de WIC, esta puede ser una opción para usted. El costo es de \$ 1.75/por viaje (niños de 5 años y menores entran gratis). Para obtener más información, llame al 529-1489 o visite www.trpta.org.

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas

Mayo 7-9—Personal de WIC en Boise

Mayo 27—Día de los Difuntos (Memorial Day)

Julio 4—Día de la Independencia/Cuatro de Julio

NOTICIAS DE WIC



Mayo/Junio 2013

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Hierro en la Dieta y la Hemoglobina

El hierro es un mineral necesario para la sangre saludable para promover la buena salud. Ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones a todas las células de su cuerpo. También es un nutriente importante para el cerebro.

Muchas citas de WIC implican un examen de hemoglobina en el dedo de la mano u el pie (infantes). La hemoglobina es la prueba más comúnmente utilizada para la detección de la anemia por deficiencia de hierro. Una medida de la hemoglobina refleja la cantidad de hierro funcional en el cuerpo. Los cambios en la concentración de hemoglobina ocurren en las etapas tardías de la deficiencia de hierro. Si bien no es una medida directa de los niveles de hierro y no distingue entre diferentes tipos de anemia, es un indicador útil de la anemia por deficiencia de hierro.

Uno de los objetivos del programa de WIC es reducir la anemia por deficiencia de hierro. Utilizamos pruebas de hemoglobina como herramienta de detección. Un valor bajo en nuestra prueba no significa que la persona tenga anemia por deficiencia de hierro. Si usted o su hijo(a) tienen un valor bajo, le recomendaremos un tratamiento con un médico.

Obtener suficiente hierro dietético ayuda a prevenir la anemia por deficiencia de hierro.

Las mujeres embarazadas, los bebés y los niños necesitan hierro adicional.

Una mujer embarazada necesita almacenamiento adicionales de hierro para compensar la sangre que se pierde en el nacimiento de su bebé. Los bebés y los niños necesitan más hierro porque están creciendo. Y a medida que crecen, su suministro de sangre crece. El hierro adicional mantiene su suministro de sangre sana y el crecimiento normal.

No tome suplementos de hierro o dé a su bebé / niño a menos que haya sido recomendado por su médico.

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro es causada por tener poco hierro en la sangre. La gente puede tener anemia, y ni siquiera saberlo. Con anemia, es posible que se sienta muy cansado y sin energía.

Un niño con anemia puede tener más dificultades para aprender y concentrarse en la escuela. Los bebés y los niños con anemia pueden tener un retraso de desarrollo motor y mental.

Si usted está embarazada, lo mismo le puede pasar a su bebé.

¿Cómo puedo obtener suficiente hierro?

Cada día usted debe comer alimentos que contienen hierro, como las carnes, los cereales fortificados y granos.

Algunas mujeres tienen dificultades para obtener suficiente hierro durante el embarazo y puede necesitar tomar un suplemento de hierro si es recomendado por su médico. A veces todo el hierro en el suplemento no puede ser absorbido por el cuerpo, por lo que es importante comer alimentos ricos en hierro.

Excelentes fuentes de hierro:

Lentejas	Cereales de WIC
habas cocidas al horno	Chícharos
Frijoles secos, cocidos	Carne de res

Buenas fuentes de hierro:

Frijol soja	Pasta enriquecida
Pavo	arroz integral enriquecido
Pollo	Panecillos de salvado
Espinacas, cocinadas	Duraznos secos
Papa al horno con cascara	Higos secos

Otros consejos dietéticos:

- Trate de no beber café o té con las comidas. Esto puede evitar que su cuerpo absorba el hierro.
- La leche contiene un mineral que puede hacer más difícil para su cuerpo absorber el hierro, por lo que el consumo excesivo de leche debe ser evitado.
- Los alimentos con vitamina C, como frutas, verduras y jugos de fruta 100%, ayuda a su cuerpo a usar el hierro de manera más eficiente.

¿Cómo mi bebé obtiene suficiente hierro?

¡La leche materna es lo mejor!
Fórmula fortificada con hierro y cereales
Puré de carnes (carne simple tienen más hierro que las cenas de combinación)